







توزيع منهج التربية البدنية والحفاع عن النفس للصفوف العليا

- اسم المعلم ـــ
- اسم المدرسة
- مدير ـه المدرسة

الفصل الدراسي الأول 3321هـ

التابي المستعلقة المستعلق المستعلقة المستعلقة المستعلقة المستعلقة المستعلقة المستعلقة المستعلقة المستعلق المستعلقة المستعلق المستعلق المستعلق المستعلق المستعلم المستعلق المستعلق المستعلق المستعلق المستعلم الم التربية البدن rt.com

وزارة التعليم

نطة تدريس منهج التربية البدنية والدفاع عن النفس

الوحدة

ۇيىــــة VISION	
2230	نية والصحية
10.0/41	
وزارة التعطيص	saspoo



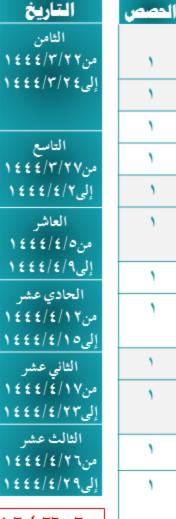
الحصص

١	الوقفات (وقفة المشي) / ،،أب — سوجي	التايكوندو وحدة أولى
١	الوقفات (وقفة الطعن الامامية) /أب — كوبي	التايكوندو وحدة ثانية
۲	المهارات الهجومية من الحركة (اللكمة الامامية المستقيمة) / أولجل — جيروجي/ مومتونج — جيروج	التايكوندو وحدة ثالثة
۲	المهارات الهجومية من الحركة (الركلة الأمامية) / أب — تشاجي	التايكوندو

	۲	المستقيمة) / اولجل — جيروجي/ مومتونج — جيروج	وحدة ثالثة
لعرض	۲	المهارات الهجومية من الحركة (الركلة الأمامية) / أب — تشاجي	التايكوندو وحدة رابعة
الدروس وتصفحها	۲	تطبيقات الأداء " جملة حركية " (تعزيز نواتج التعلم)	التايكوندو عدة خامسة
بدون تحميل تفضل بريارة		مراجعة عامة واختبارات	
موقعنا		مراجعة عامة واختبارات	

٦٥-٢٦ / ٢ إجازة اليوم الوطني
٢٠- ٢١ / ٣ إجازة مطولة

٤/٢٦. بداية الاختبارات النهائية



العاشر من٥/٤/٤٤١ الى ٩ / ٤ / ٤ ٤ ١ الحادي عشر من١٤٤٤/٤/١٢ وح الى د ۱ (۱ / ۲ / ۲ ۲ ۲ ۲ الثاني عشر من ۱۲/٤/٤/۱۷ من 1 £ £ £ / £ / 7 7 6 الثالث عشر من ٢٦/٤/٤/٢٦ من الى ٢٩/٤/٢٩ ع ٤/٢٦ إجازة مطولة

الغبرات التعليمية الوحدة التاريخ الأوضاع الصحيحة للجلوس وأهميتها لسلامة القوام الأول الأوضاع الصحيحة لرفع الأشياء وأهميتها لسلامة القوام من ١٤٤٤/٢/١ع ٤٤ الأولى 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 اللياقة القلبية التنفسية - القدرة العضلية تمرير الكرة بوجه القدم الداخلي الثاني من ۲/۸ کا کا ۱ ۴ الجري بالكرة بوجه القدم الأمامي الثانية إلى ۲ / ۲ / ۲ £ £ £ ۱ كتم الكرة بأسفل القدم كرة القدم الثالث تصويب الكرة بوجه القدم الداخلي من ۱ / ۲ / ۲ ۲ ۲ ۲ ۱ القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة الي ١٤٤٤/٢/١٩ الأولى القوة العضلية - السرعة الرابع من۲۲/۲۲ £ £ ۱ المسكة الأمامية - المسكة الخلفية الي ۲ ۲/۲ که ۲۶ ۱ وقفة الاستعداد السادسة الضربة الأمامية + الارسال بوجه المضرب الخامس التنس من ۲/۲/۲۹ کا ۱۴۴ صد الكرة 1 5 5 5 / 7 / 7 3 3 1 القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة الأولى اللياقة القلبية التنفسية - السرعة السادس من٦ /٣/٦ £ £ ١ البدء العالي والمواد القانونية الحديثة المرتبطة الى ١٤٤٤/٣/١٠ الجري الصحيح والمواد القانونية الحديثة المرتبطة التاسعة ألعاب السابع الوثب الطويل بطريقة القرفصاء قوي من ۱۴۴۴/۳/۱۳ من والمواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة 1 £ £ £/7/17

عنصر اللياقة البدنية سيقدم خلال حصة مستقلة وسيعزز في الوحدة التعليمية المقرر بها في دليل المعلم / المعلمة

الفصل الدراسي الأول 3321هـ

خطة تدريس منهج التربية البدنية والدفاع عن النفس

صف خامس ابندائی



7	
	回火火间
	اعتروواها
	100
	WWW.006

الحصص	الفبرات التعليمية	الوحدة	التاريخ	
١	الوقفات (وقفة المشي) / ،،أب — سوجي	التايكوندو وحدة أولى	الثامن من۲۲/۳/۲۲ من ۱۴۴۴	
١	الوقفات (وقفة الطعن الامامية) /أب — كوبي	التايكوندو وحدة ثانية	إلى 1 1 4 4 1/٣/٢ 1 1 1	
۲	المهارات الهجومية من الحركة (اللكمة الامامية المستقيمة) / أولجل — جيروجي/ مومتونج — جيروج	التايكوندو وحدة ثالثة	التاسع من۱٤٤٤/٣/۲۷ إلى١٤٤٤/٤/٢	
۲	المهارات الهجومية من الحركة (الركلة الأمامية) / أب — تشاجي	التايكوندو وحدة رابعة	العاشر مند(2/14 1 1 1 1 إلى4/14 1 1 1 1 1	
۲	تطبيقات الأداء " جملة حركية " (تعزيز نواتج التعلم)	التايكوندو وحدة خامسة	الحادي عشر من ۱ : ۴ : ۴ / ۱ : ۱ إلى ۱ : ۴ : ۲ / ۱ : ۲ ا	
	مراجعة عامة واختبارات		الثاني عشر من ۱ £ £ £ / £ / ۱ ۲ إلى ۱ £ £ £ / £ / ۲ ۳	
	مراجعة عامة واختبارات		الثالث عشر من ۱ £ £ £ / £ / ۲ إلى ۱ £ £ £ / £ / ۲	

الحصص	الخبرات التعليمية	الوحدة	التاريخ
١	أهمية المشي الصحيح لسلامة القوام الطريقة الصحيحة للصعود وأهميتها لسلامة القوام	الأولى	الأول من ۲/۲ £ £ £ ۲ إلى ۵/۲/£ £ £ ۲
١	الطريقة الصحيحة للتسلق وأهميتها لسلامة القوام	الهولتي	إلى ١١٠٩ مه ١٠
١	اللياقة القلبية التنفسية — القدرة العضلية		الثاني من١٤٤٤/٢/٨
١	تمرير الكرة بوجه القدم الخارجي		الن ۱۴۴۴/۲/۱۲ ع ۲ ۱ إلى ۲ ۲/۲/۱۲ ع ۲ ۲
١	الجري بالكرة بوجه القدم الخارجي	الثانية	الثالث
١	كتم الكرة بباطن القدم	كرة القدم	من۵۱۲/۲/۱ ۱ ۱ ۴ ۴ ۴/۲/۱ الی ۱ ۴ ۴ ۴/۲/۱ ۹
١	تصويب الكرة بوجه القدم الأمامي القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة		الرابع من۲/۲/۲۲ ع
١	اللياقة القلبية التنفسية — القوة العضلية	الأولى	إلى ٤ ٤/٢/٢ £ £ ١ ١
١	الارسال المستقيم – الضربة الخلفية		الخامس
١	الضربة الساحقة	السادسة	من۹ ۲/۲/۲ £ £ ۱ إلى۱ £ £ £/۳/۳
١	الضربة الطائرة العالية	التنس	
	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة		السادس من7/۳/٦ ع ۱ ٤
١	اللياقة القلبية التنفسية - السرعة	الأولى	إلى ١٤٤٤/٣/١٠
١	البدء المنخفض والمواد القانونية الحديثة المرتبطة	التاسعة	السابع
	العدو الصحيح والمواد القانونية الحديثة المرتبطة	ألعاب	من ۱۴۴۴/۳/۱۳
١	الوثب العالي بالطريقة السرجية والمواد القانونية الحديثة التي تحكم المسابقة	قوى	إلى١٢/٣/١٤٤١

لعرض الدروس وتصفحها بدون تحميل تفضل بزيارة موقعنا



70-17 / 7 إجازة اليوم الوطني ٢٦/٤ إجازة مطولة

٤/٢٦ بداية الاختبارات النهائية ۲۰- ۲۱ / ۳ إجازة مطولة

عنصر اللياقة البدنية سيقدم خلال حصة مستقلة وسيعزز في الوحدة التعليمية المقرر بها في دليل المعلم / المعلمة

الفصل الدراسي الأول 3321هـ

خطة تدريس منهج التربية البدنية والدفاع عن النفس

التربية البدنية والصدية 30 🗱 2

المُولِينِ السُّمِينِ السَّمِينِ وزارة التعليم إعداد فريق عمل لتربية البدنية والصحية saspoort.com وزارة التعظيم

صف سادس ابندائی

الحصص	الخبرات التعليمية	الوحدة	التاريخ
١	الوقفات (وقفة المشي) / ،،أب — سوجي	التايكوندو وحدة أولى	الثامن من ۲۲ ۲/۳/۲ ۱ د ۱
١	الوقفات (وقفة الطعن الامامية) /أب — كوبي	التايكوندو وحدة ثانية	إلى ٢ /٣/٢ ٤ ١ ١
۲	المهارات الهجومية من الحركة (اللكمة الامامية المستقيمة) / أولجل — جيروجي/ مومتونج — جيروج	التايكوندو وحدة ثالثة	التاسع من۲۷/۳/۲۷ إلى۲/٤/٤/۲
۲	المهارات الهجومية من الحركة (الركلة الأمامية) / أب — تشاجي	التايكوندو وحدة رابعة	العاشر من(2/12 12 12 إلى4/12 12 12
۲	تطبيقات الأداء " جملة حركية " (تعزيز نواتج التعلم)	التايكوندو وحدة خامسة	الحادي عشر من ۱ : 1 : 1 : 1 : 1 إلى ۵ : ۱ : 1 : 1 : 1
	الثاني عشر من١٤٤٤/٤/١٧ إلى١٤٤٤/٢٣٣		
مراجعة عامة واختبارات			الثالث عشر من ۲ ۲/٤/٤ ۱ ۱ إلى ۹ ۲/٤/٤ ۱ ۱ ۱

الحصص	الخبرات التعليمية	الوحدة	التاريخ
١	التغيير في معدل ضربات القلب أثناء المجهود البدني العلاقة بين شدة التمرين ومعدل النبض		الأول من ۲/۲ £ £ ۲ ۱
1	اللياقة القلبية التنفسية — القدرة العضلية	الأولى	إلى ٥/٢/٤٤٤
١	الجري المتعرج بالكرة		الثاني
١	كتم الكرة بوجه القدم الخارجي	الثانية	من۱۴۴۴/۲/۸ الی۱۴۴۴/۲/۱۲
١	ضرب الكرة بالرأس من الثبات	كرة القدم	الثالث
١	القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة		من۵ ۲/۲/۱ ۱ ؛ ۱ ؛ ۱ الی ۹ ۲/۲/۱ ؛ ۱ ؛ ۱
١	اللياقة القلبية التنفسية — التوافق	الأولى	الرابع
١	الارسال المعكوس —الارسال من تحت الذراع		من۲۲/۲۲ که ۱۴ ۴ ا الی ۲/۲/۲ که ۱۴
١	الضربة الطائرة المسقطة		الخامس
,	الضربة نصف الطائرة القوانين الضرورية الحديثة التي تحكم اللعبة	السادسة التنس	من ۱
١	اللياقة القلبية التنفسية — الرشاقة	الأولى	السادس من7/۳/۲ ع ۲
١	الجري في منحنى	7	إلى ١٤٤٤/٣/٦٠
١	تعدية الحواجز أثناء الجري	التاسعة ألعاب	السابع من۱۳/۳/۱۳
١	الوثب الثلاثي والمواد القانونية التي تحكم المسابقة	قوى	الى ١٤٤٤/٣/١٧ ع

لعرض الدروس وتصفحها بدون تعميل تفضل بزيارة موقعنا



٥٦-٢٦ / ٢ إجازة اليوم الوطني ٢٦/٤ إجازة مطولة ٤/٢٦ بداية الاختبارات النهائية

٢٠- ٢١ / ٣ إجازة مطولة

عنصر اللياقة البدنية سيقدم خلال حصة مستقلة وسيعزز في الوحدة التعليمية المقرر بها في دليل المعلم / المعلمة